

# 平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館

〒631-0804 奈良市神功4丁目25

TEL&FAX: 0742-71-5711

E-mail [heini@manabunara.jp](mailto:heini@manabunara.jp) URL: <https://manabunara.jp/>

令和6年9月発行



## 平城西公民館 主催講座のご案内

10～12月に開催(予定)の講座です  
※準備中の講座は、変更になる可能性があります。  
詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

**募集中!** シニア きらっとサロン

お気軽にご参加ください

日時: 毎月第2金曜日 14:00～15:00 **長**

内容: 偶数月→歌声サロン  
奇数月→健康体操(¥100)

対象: 市内在住の60歳以上  
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

**募集中!** 30分集中! 朝活DVD体操

DVDを見ながらストレッチや筋力トレーニングを行います

日時: 3/29までの毎週土曜日 ※11/23・12/28・1/4は除く 9:30～10:00 **ホ**

対象: 市内在住・在勤の成人  
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

30分集中! 朝活DVD体操のあとは... **heini倶楽部**

10:00～12:00ころを開催します

コーヒーなどを飲みながら交流しませんか? 不定期で実施しています。気軽にご参加ください♪

次回は 9月28日

参加費 100円

土曜日の朝は 平城西公民館!

アクリル だれし作り!

**準備中** 今年のおせちは俺に任せろ!

日時: 11/24(日)「洋風おせち」  
講師: イタリアン料理&四川料理ナチュラル 野村武司さん・日奈子さん

12/22(日)「和風おせち」  
講師: ならやま茶館 谷山鹿郎さん

10:00～12:30

対象: 市内在住・在勤の成人男性 16人  
※材料費 3500円(2回分)

〆切: 11月12日(火) しみんだより11月号掲載予定

**準備中** タウンウォークin平城西～押熊界隈～

押熊界隈の歴史的建造物・史跡などについて解説を得ながら約3.5kmのコースを歩きます。

日時: 11月28日(木) 10:00～12:00

対象: 市内在住・在勤の成人 20人  
〆切: 11月15日(金) しみんだより11月号掲載予定 **ホ**

**準備中** 知れば知るほどおもしろ文化講座～六合の中心・大和にせまる～

なぜ大和は「六合の中心」なのか? 常世信仰と黒潮の道から読み解く神武東征

日時: 12月7日(土) 13:30～15:00

講師: 奈良女子大学特任助教藤恵美さん  
対象: 市内在住・在勤・在学の成人 30人  
〆切: 11月26日(火) しみんだより11月号掲載予定

**準備中** 出前公民館in右京～健康教室編～

腸内を綺麗に、からだを健康に保ちましょう!

日時: 12月5日(木) 10:00～11:30

場所: 右京ふれあい会館(右京3丁目18)

講師: 奈良ヤクルト販売(株)  
対象: 市内在住・在勤の成人  
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

平城西公民館 HEIJO NISHI

秋の公民館まつり

2024年 10月 26日(土)・27日(日) 10:00～16:00 10:00～15:00

あなたのイベントいっぱい!

舞台発表 作品展示 料理販売 子ども向けステージ  
フォーカシングワーク 手作り雑貨販売

主催 (公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館 平城西公民館自主活動グループ連絡協議会

**バザー商品提供のお願い**

「秋の公民館まつり」で保護猫団体がバザーを実施する予定です(10月27日実施予定) ご家庭で不要になった商品がございましたら、平城西公民館事務室までお持ちください。

平城西公民館自主グループ連絡協議会

**NEWS** ★奈良ひとまち大学からのご案内★

奈良茶飯が**おむすび**に! ～「おむすび番句」の名物秘話～

日時: 11月30日(土) 9:00～10:30 参加費 220円

場所: おむすび番句(光明院町13)

講師: 前川都紀さん (ならやま校区出身の方です)

対象: 10人  
※奈良ひとまち大学のホームページからお申込みください しみんだより11月号掲載予定

**神功秋まつり**

10月13日(日)に池公園で開催されるおまつりに今年も出店しまーす! ぜひ遊びに来てくださーいね

今年も盛りだくさんの内容で開催します。くわしくは別チラシをご覧ください





# こんな講座ありました

(6月下旬~9月中旬分のご報告)

## シニアきらっとサロン 開催中! 8月9日(金)

7月12日(金)・9月13日(金)

新しい先生?!



タオルを使うとより伸びて気持ちいい



今年は8月も開催!暑い中たくさんの方がお越しくださいました。感謝。

## 30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜 開催中!

体操のあとは heini倶楽部

参加者の声

健康に良いしポイント付与もあるしおススメ。30分というのもちょうど良い!

参加者 Yさん



7/27 ナンブレ



8/24 メガネケース つくり



6/22 セタづくり



## 放課後子ども教室

6月19日(水)

フォークダンス de こんにちは

アンケートより抜粋



最近ゲームしかしてないから運動になった

色々なダンス 楽しい~

## 夏休み子ども陶芸教室

7月23日(火)

お姉さんとお兄さんがサポートしてくれてうれしかったです

今年は午前午後と開催!

焼き上がりが楽しみです♡

アンケートより抜粋



関西文化芸術高校の先生と生徒さんが、丁寧に指導くださいました

## 親子でクッキング

8月24日(土)

上手に焼きあがるかな 待ちきれない様子の子どもたち♡



とっても良い笑顔



おいしく作れて良かったね

## はじめてのウクレレ教室

8月27日(火) 開講

たくさんの方が申し込みが驚いています。受講できなかった方申し訳ありません(><)

はじめはウクレレの持ち方から

自主グループめざしてまーす!



## 自主グループを体験しよう

9月7日

14日(土) 日本民謡

表情筋を鍛えるためにも民謡は効果的なんですよ

体験会に限らずいつでも見学・体験お待ちしております! ーす!

9月11日

18日(水) フォークダンス

世界の国の踊りを一緒に楽しみましょう!



今年も元気にひまわりが咲きました。



## ワックス清掃

11月20日(水) 9~17時

ワックス清掃につき上記日程は平城西公民館全室使用できません

## 教育実習

8月末~10月にかけて奈良教育大学から教育実習生が2人来ています。(各4日)利用者の皆さまに質問等をする事が出来るかもしれませんが、ぜひご協力ください

## 新着図書

他にもありますので気軽にお越しください

図書室は自習や休憩等でお使いいただけます



俺たちの箱根駅伝 不便なコンビニ 戦国武将伝 東日本編 軍師たちの日本史 笠置シヅ子 ブギウギ伝説 西郷どん! 永田町のシンデレラ 女の国会 なら町 奇豪列伝 お探し物は図書室まで 剣持麗子のワンナイト推理 裁判官三淵嘉子の生涯 老いた今だから 双風神 国民の違和感は9割正しい 戦国武将伝 西日本編 サザエさん 2024夏 「女性天皇」誕生の謎

池井戸潤 キム・ホヨン 今村翔吾 半藤一利 佐藤利明 林真理子 西川三郎 新川帆立 安達正興 青山美智子 荒川帆立 伊多波碧 丹波宇一郎 今村翔吾 堤三果 今村翔吾 長谷川町子 関 裕二 他

## 年末年始の休館日

12月27日(金)~1月6日(月)